

好风景也在身边

■ 王学勇

在刚刚过去的“五一”小长假，我国国内旅游出游共 2.74 亿人次，旅游行业各项数据全面超过疫情前的 2019 年。其中，300 公里以上旅程的跨市、跨省游热度明显走高。

走出去、赏风景，已成为近年来大家喜闻乐见的娱乐活动之一，但对于高龄老人，尤其是有较严重基础疾病的高龄老人来说，出游难度并不小。其实，对于他们来说，在家附近赏花、游园，哪怕是透过一扇玻璃窗欣赏身边的风景与美好，也能陶冶身心。

什么样的风景才能震撼人心？是“大漠孤烟直，长河落日圆”的壮阔，是“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的浪漫；也可以是偶遇“春色满园关不住，一枝红杏出墙来”的激动，是发现“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知”的喜悦。

有着“田园诗派第一人”之称的陶渊明，早年间曾在多地为官，后弃官归隐，过上半耕半读的生活，写出了“采菊东篱下，悠然见南山”的乐趣。对于普通人来说，也可以嗅到草木的芬芳，聆听鸟儿的鸣唱，品尝溪水的甘冽……重要的是，将身心融入风景之中，成为其中的一株草、一朵花……

“此心光明，亦复何言！”这是明代心学集大成者王阳明留给这个世界的最后一句话。他认为，知行合一、以阳光的心态为人处世，所见所闻处处是春风，处处是温暖。根据王阳明的理论，哪怕只能伫立窗前遥望窗外的风景，也是一幅美好的图画，画面之内，是眼前所见的春夏秋冬、四季更替；画面之外，是心中所想的勃勃生机和五彩斑斓。

法国著名雕塑家罗丹说：“生活中从不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”一枝蔷薇，几朵木槿；一场烟雨，几片流云……去寻找心底最美的风景，它就是你专属的“马尔代夫”。